国保の特定健診 特定保健指導の 現状と結果報告

恐ろしい生活習慣病

生活習慣病の多くは、目立った自覚症状がないまま静かに体をむしばみ、偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、日常の生活が発症や進行に深く関わっています。

特定健診は、生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧を早期に発見し、生活習慣を改善することを目的としています。これらを放置すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気を引き起こす原因になります。

特定健診で生活習慣を見直そう

特定健診は、身長・体重・腹囲測定、血液検査、検尿、血圧測定等の検査を実施し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見して、重症化を防ぐための健診です。

特定健診には、医療機関で行う個別健診と市の行う集団健診があり、平成28年1月31日まで受診できます。

※延長もできますので、詳細はお問い合わせください。

◆個別健診

個別健診受診希望の方は、医療機関に事前に申し込んでください。人間ドックを受診する際にも助成の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

【申込先】 市民保険課
☎53・3115

◆集団健診

今年度の集団健診は、あと8回の受診機会があります。希望する方は、受診日の1週間前までに健康介護支援課までご連絡ください。

【問い合わせ先】 健康介護支援課 ☎52・9282

1年に1回は健康チェック

特定健診は、「昨年異常がなかったので、今年は大丈夫」と思わずに、毎年受診してください。ご自身の数値がどの位置にあるか、また、昨年と比較して悪化してないかなど、毎年確認することが大切です。

また、「通院して定期検査を受けているのに、特定健診を受ける必要があるの？」という声をよく聞きます。治療の一環で受ける検査と、特定健診では目的が異なります。必ずしも、特定健診の検査項目をすべて満たしている訳ではありませんので、1年に1回は特定健診を受診しましょう。

受診率43・4% 昨年度比0.8%増

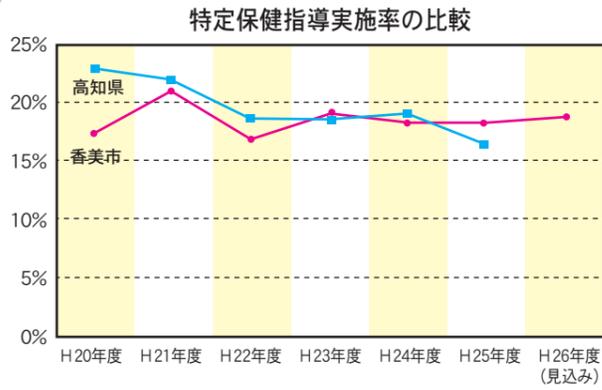
平成26年度は個別訪問や、電話による受診勧奨を実施した結果、受診率が43・4%（推計値）に向上しました。しかし、依然として40歳代の若い世代の受診率は24・4%と、低い状態が続いています。若い頃から健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

香美市の特定健診受診者数・受診率の推移		
	受診者数	受診率
21年度	2，128人	35．1%
22年度	2，117人	35．6%
23年度	2，220人	37．7%
24年度	2，400人	41．4%
25年度	2，466人	42．6%
26年度	2，469人	43．4%

※26年度は推計値

集団健診の日程はこちら

実施日	健診場所
10月 7日（水）	保健福祉センター香北
10月13日（火）	プラザ八王子
10月15日（木）	繁藤コミュニティセンター
10月15日（木）	農山村コミュニティセンター（香長小隣）
10月20日（火）	プラザ八王子
10月27日（火）	プラザ八王子
10月28日（水）	保健福祉センター香北
11月29日（日）	プラザ八王子

※集団健診の受付は9時から10時30分です。
ただし、繁藤コミュニティセンターは9時から9時30分、農山村コミュニティセンターは13時から13時30分です。

けんこう香美ングセミナーで生活習慣を改善しよう

特定健診を受診した方の中でメタボリックシンドロームの恐れがある方へ、生活習慣を見直していただくために、**けんこう香美ングセミナー**などの特定保健指導をご案内しています。

左のグラフは、特定保健指導に6カ月間継続して取り組んだ方の割合を表したグラフです。

香美市では、平成20年度の指導開始時には県平均を5.4%下回っていましたが、平成25年度では、1.4%上回っています。

参加者の体重・腹囲については、どの年度も改善が見られており、過去5年間を平均すると体重は1.1キロ、腹囲は1.9センチ減少しています。

▲セミナーでは、生活改善の取り組みを6カ月にわたり応援し、ストレッチや筋トレ中心の運動教室を月1回行います。

特定保健指導に参加しない理由として、「仕事などで忙しい」「自分には必要がない」などの理由が多くなっていますが、現在身体がSOSを出している状況をそのままにしていると、今後、元気に生活したり、働いたりできなくなる可能性もあります。

特定保健指導は早期発見に焦点を当てています。生活習慣を改善し、いつまでも健康で生活しましょう。

特定保健指導の案内を受け取られた方は、ぜひ参加してください。そして、無理のない範囲で、少しずつでも生活習慣改善に取り組みましょう。

初めて参加するときは、勇気がいるかもしれません。ですが、健康で充実した生活を送るためにも、仲間と一緒に第一歩を踏み出してみませんか。

【問い合わせ先】 健康介護支援課 ☎52・9282

健診結果説明会

国保の特定健診を受診した方（年度末年齢74歳までの方）を対象に、健診結果説明会を開催します。これは、健診結果を理解し生活改善を促すために実施するものです。平成26年度は3会場で7回開催し、157人の参加がありました。対象者には案内文書を送付しますので、ぜひご参加ください。

内容
★生活習慣病と検査数値について
★食事のはなし
～食事を見直し身体メンテナンス～
★運動のはなし＆実技
～楽しく消費カロリーアップ～

問い合わせ先
市民保険課保険班 ☎53−3115

実施日	会場
12月 2日（水）	プラザ八王子
12月15日（火）	保健福祉センター香北
12月17日（木）	プラザ八王子
3月 4日（金）	保健福祉センター香北
3月16日（水）	プラザ八王子

元気な体で人生を楽しもう